



學生講座 / 基礎程度

資優的情緒 GPS：讀懂自己與別人的科學

劉繼璋博士

香港資優教育學苑 臨床心理學家



預期學習成果

完成本講座後，學員應能：

1. 辨識基本情緒並理解情緒的身心基礎。
2. 運用簡單認知行為治療的技巧管理壓力和負面思維。
3. 運用有效溝通方式以提升人際互動。
4. 探索個人價值觀並建立人生意義感。

申請截止日期

2026年04月02日

正午 **12** 時截止報名



◆ 講座簡介

情緒與人際能力是資優學生成長過程中不可或缺的元素，但他們往往因敏感度高、思考深度強或興趣獨特，而在社交與情緒管理上遇到不同挑戰。本講座旨在協助學生深入了解自身的情緒結構，學會識別並健康地表達感受。透過心理學研究與趣味例子，學生將掌握方簡易的認知行為治療（CBT）的技巧，以更理性、更有力量的方式處理壓力與困擾。此外，講座亦會介紹非暴力溝通等有效互動策略，讓學生在友情、合作與家庭關係中更具同理心與社交智慧。除了情緒與社交層面，講座亦會帶領學生探索「靈性健康」的概念，包括個人價值、生命意義及內在力量，協助他們在快速變化的世界中保持心理韌性與清晰目標。此講座適合希望提升自我認識、改善人際互動、培養正向社交，情緒及靈性力量的資優學生。講座結束後將安排問答環節。

◆ 日程表

日期	時間	地點
2026年04月18日(星期六)	上午11時半 – 下午1時半	Zoom網上會議

*有關Zoom網上會議ID及密碼將於活動前以電郵發出。

◆ 講員簡介

劉繼璋博士先後於香港取得神學學士、於英國取得心理學榮譽理學學士、於澳洲取得臨床心理學榮譽碩士、於英國取得臨床精神醫學理學碩士，於美國取得臨床心理學哲學博士、並於澳洲取得輔導學哲學博士等學位，現於美國進修伴侶及性治療。他是香港衛生署認可名冊臨床心理學家、香港臨床心理學家公會會員、香港心理學會副院士及註冊臨床心理學家、香港臨床心理學家協會會員、香港專業輔導協會副院士、亞洲專業輔導及心理協會註冊臨床督導、加拿大催眠治療專業委員會核實臨床催眠師，澳洲心理學會臨床心理學家學院學術會員，及澳洲心理學會會員。



◆ 講員簡介

劉博士曾於本港非政府組織或私人心理學機構擔任高級臨床心理學家或服務總監等約十年，期間發展了很多專為資優人士及其家長而設的訓練課程。在過去十八年間，劉博士曾於香港教育大學教育及人類發展學院特殊教育及輔導系擔任高級講師、於香港中文大學醫學院那打素護理學院擔任助理教授、於香港樹仁大學社會科學院輔導及心理學系擔任助理教授，以及於聖約瑟大學（現名）社會科學及教育學院擔任客座教授。擔任這些大學教職期間，劉博士教授過不少關於教導或輔導有特殊教育需要學生（包括資優學生）的課程，亦培訓過很多教師、輔導員及社會工作者，讓這些專業人士認識如何教導、輔導及幫助資優學生及其家長。

◆ 備註

由 2023/24 學年開始，完成首個查核期後，所有學員須於每學年成功完成以下要求以延續學員資格：

- 一個講座；及
- 任何一個課程 / 活動

◆ 先備知識

本課程並無特別要求

◆ 適合對象

- 於 2025/26 學年就讀小四至中六的學員
 - 名額：200 名
- * 先到先得，額滿即止

◆ 證書

出席講座及積極參與課堂活動的學員，方能獲發電子證書。

◆ 講授語言

粵語

◆ 查詢

3940 0101



programme@hkage.org.hk